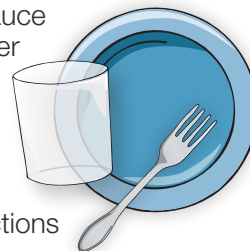




## pizza casserole

Use your favorite shaped noodles -  
fusilli, rigatoni, penne, wagon wheels or macaroni.

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ½ pound lean ground beef or turkey | ½ cup grated mozzarella cheese |
| 12 ounces whole grain noodles      | 24 ounces spaghetti sauce      |
| 1 cup light ricotta cheese         | salt and black pepper          |
| 1 egg                              |                                |



- step 1** Shape ground meat into small meatballs. Place in a skillet over medium high heat. Season with salt and black pepper. Cook meatballs until brown, about 4 minutes. Remove from heat.
- step 2** Boil the noodles in a large pot of water according to the directions on the box. Drain the water off the noodles.
- step 3** Combine the cooked noodles, meatballs and spaghetti sauce together. Combine ricotta cheese, egg and mozzarella cheese together in a separate bowl.
- step 4** Spoon half of the noodle mixture into a casserole dish. Layer on the cheese mixture. Top with the rest of the noodle mixture.
- step 5** Cover and bake in a 375° oven for 20 minutes. Remove the cover and bake for another 10 minutes.

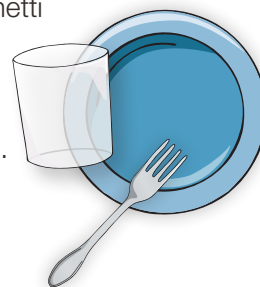
Nutrition Matters<sup>TM</sup> - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



## estofado a la pizza

Use pasta con su forma favorita -  
fuchilli, rigatoni, penne, rotelle (en forma de ruedas) o macarrones.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ½ libra de carne magra molida<br>de pavo o de ternera | 1 huevo                           |
| 12 onzas de pasta integral                            | ½ taza de queso muzarella rallado |
| 1 taza de queso ricota bajo en calorías               | 24 onzas de salsa para spaghetti  |
|   | sal y pimienta negra              |



- paso 1** Con la carne molida forme pequeñas albóndigas. Coloque en una plancha a calor mediano alto. Condimente con sal y pimienta negra. Cocínelas hasta que estén marrones, durante 4 minutos. Retírelas del fuego.
- paso 2** Hierva la pasta en una olla grande, según las instrucciones de la caja. Escorra el agua de la pasta.
- paso 3** Mezcle la pasta cocida con las albóndigas y la salsa para spaghetti. En un bol separado mezcle el queso ricota con el huevo y la muzarella.
- paso 4** Con una cuchara vierta la mitad de la mezcla de pasta en una fuente. Vierta la mezcla de queso en una capa. Cubra con el resto de la mezcla de pasta.
- paso 5** Tape y hornee a 375° durante 20 minutos. Quite la tapa y hornee 10 minutos más.

Nutrition Matters<sup>TM</sup> - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.